

Riflessologia plantare

La Riflessologia è un'arte gentile, una scienza affascinante e una forma estremamente efficace di massaggio terapeutico del piede, che ha assunto un ruolo sempre più notevole nel campo della medicina complementare. È una scienza perché si basa su ricerche fisiologiche e neurologiche ed è un'arte perché molto dipende dall'abilità del terapeuta nell'applicare le nozioni e dalle dinamiche che si instaurano tra chi pratica e chi riceve. La riflessologia è una terapia olistica" e quindi i riflessologi operano sulla persona nella sua interezza, allo scopo di farle raggiungere uno stato di equilibrio e armonia. Quest'arte non deve essere confusa con un normale massaggio del piede o del corpo in generale: è una tecnica basata sulla pressione di specifici punti riflessi del piede, che si fonda sulla premessa che tali zone hanno delle corrispondenze di stimolazione in determinate aree del corpo grazie alla rete del sistema nervoso. Dal momento che il piede rappresenta un microcosmo del corpo, tutti gli organi, le ghiandole e altre parti, vi sono rappresentati in una disposizione simile. Il fenomeno della rappresentazione microcosmica delle parti dell'organismo in diverse aree del corpo è evidente anche nell'iride, nell'orecchio e nella mano. La pressione viene applicata sulle aree riflesse utilizzando precise tecniche di manipolazione con il pollice e con le altre dita della mano. Il trattamento di riflessologia apporta diverse alterazioni fisiologiche perché stimola il potenziale autocurativo del corpo stesso. Possiamo quindi affermare che i piedi rivestono un ruolo fondamentale nel raggiungimento e nel mantenimento della salute e del benessere. Il passo più importante verso il raggiungimento di questo obiettivo è di ridurre la tensione e indurre il rilassamento.

Tratto da: Guarire con la Riflessologia di I. Douglans e S. Ellis - Edizioni Piemme